

# Die Sache mit den Weihnachtsgefühlen

Fest der Liebe hat ein hohes Streitpotenzial

Von Brigitta Sonntag

**W**eihnachten ein Fest der Liebe – Rechtsanwälte, Therapeuten und Familienberater reagieren auf diesen Satz eher skeptisch, denn in so mancher Familie entlädt sich ausgerechnet zu den Feiertagen heftiger Streit. Und das nicht wegen falscher Geschenke.

„Da treffen viele Themen in verschiedenen Ebenen aufeinander“, weiß Martina Engel-Fürstberger, zertifizierter Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Potsdam. „Der Wunsch nach Liebe und Anerkennung, Sehnsucht nach Gemeinschaft, positive oder negative Kindheitserinnerungen, materielle Erwartungen, unterschiedliche Wertvorstellungen, gesellschaftliche Vorgaben, Pflichtgefühle, hohe Erwartungshaltung...“, so die Therapeutin, die darauf verweist, dass sich gerade an Festen und ihren Ritualen die gesellschaftlichen Veränderungen ablesen lassen.

Alles zwischen Wohnungsdekoration, Festtagsbraten und Outfit soll perfekt sein. Schön wie im Weihnachtsfilm aus Hollywood. So viel Druck und Erwartung kann Weihnachten gar nicht aushalten. Und dann kommt auch noch

der Besuch, der jedes Jahr nervt, und die Kinder verabschieden sich am frühen Abend, um mit ihren Freunden zu feiern. Wie diesen und ähnlichen familiären Zündstoff gefahrlos entladen? Der Ratschlag von Martina Engel-Fürstberger klingt simpel: „Kommunikation und Reflektion.“ Das bedeutet, „sich frühzeitig – nicht erst zwei Tage vor Weihnachten – die Frage zu stellen: Wie will ich, wie wollen wir, das Fest feiern? Das schließt die Frage ein, welchen Sinn ich dem Fest gebe. Leistungsdruck ist hier fehl am Platz“, so die Therapeutin.

Die Antworten führen in die Tiefe der eigenen Wünsche und Vorstellungen und ermutigen, die ausgetretenen So-machen-wir-das-immer-Pfade zu verlassen. Wir denken auf einmal an die Freunde, die an diesem Tag allein sind, spüren zurück in die Kindheit, als die Geschenke nicht das Ausmaß von Bergen erreichten. Vielleicht wünschen wir uns einfach nur eine eher kleine Feier mit guten Gesprächen und geselligen Spielen mit den Kindern? Oder eine große Familientafel mit dem einfachen Essen, das einst die Großmutter kochte? Oder eine große Runde mit den Freunden, zu der jeder etwas beisteuert? „Beim familiären Weihnachts-



Martina Engel-Fürstberger rät zu weihnachtlichen Planungsgesprächen.

FOTO: KATHLEEN FRIEDRICH

fest-Planungsgespräch sollte jedes Familienmitglied sagen, was ihr oder ihm guttut, was Freude und Erfüllung bringt“, rät Martina Engel-Fürstberger. „Gemeinsam Pläne machen erzeugt Gemeinschaft.“

Und wenn die nervige Tante sich selbst einlädt oder die Kinder am Heiligabend lieber zu Freunden gehen? „Die Tante kann man zeitlich begrenzt

zum Kaffeetrinken einladen und wenn die Kinder ihre persönlichen Pläne frühzeitig kommuniziert haben, kann man das doch gut planen.“ Das klingt ziemlich einfach. „Ist es auch“, meint Martina Engel-Fürstberger und gibt zu bedenken: „Was an Kommunikation das ganze Jahr fehlt, kann Weihnachten auch nicht ausbügeln.“ Reden wir mitei-

einander! Und wenn das im ersten Moment schwerfällt, hat die Therapeutin einen ganz praktischen Tipp: Jeder schreibt auf einen Zettel, was in diesem Jahr das schönste Erlebnis für sie/ihn war. Und schon sprechen wir über mehr als die Geschenke, das Essen und das Wetter. Dann klappt's auch mit den guten Weihnachtsgefühlen.